# 一、当前上海市高校学生体育活动开展情况介绍

## 1、阳光体育大联赛的开展情况

2007年5月7日,中共中央、国务院印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号,简称中央7号文件），青少年体育工作和体质健康问题得到了社会各界前所未有的高度关注。为适应学校体育工作的新形势、新要求，进一步构建、完善本市学校体育工作政府规划指导，事业单位、社会团体分工协作、职责分明的学校体育工作管理、运作新模式，为切实提高本市青少年体质健康水平和加强体育后备人才培养提供组织保障，上海市学生体育协会联合秘书处在上海市教育委员会的大力倡导下应运而生。

上海市学生阳光体育大联赛是由市教委发起，团市委做为组委会参与，各高校开展了丰富多彩的体育活动。各高校根据要求成立了政教、教务、总务、共青团、学生会等部门参与的阳光体育运动工作领导小组，具体实施本校的阳光体育运动项目。

近2年以来，上海市学生阳光体育大联赛得到了广泛的参与。其中，2010年上海市学生阳光体育大联赛高校组设田径、游泳、足球、篮球、排球、乒乓球、健身健美操、武术拳操、冬季长跑、跳绳踢毽、高尔夫、龙舟、拔河、毽球、定向越野、棋类、攀岩等17个项目。

2013年上海市学生阳光体育大联赛高校组设游泳、足球（男）、三对三篮球、团体健身操、武术拳操（结合基本技术技能和武术知识问答）、冬季长跑、跳踢、旱地冰球、体育舞蹈（结合才艺展示）、攀岩（结合体能测试）、个人全能展示（结合龙舟比赛、基本技术技能比拼和龙文化知识问答等）11个项目。

2012年上海市学生阳光体育大联赛，高校组共有来自51所高校的5153名运动员参赛；高中、初中、小学组共有来自17个区县，涉及657所学校的12200名运动员参赛；中职校组共有来自62所中职校的1961名运动员参赛。参赛总人数近2万人。

2013年上海市学生阳光体育大联赛市级比赛共吸引了来自51所高校、657所中小学、62所中职校的近2万学生参加。上海市100余万大中小学生参加了各级大联赛活动，经校际、区际间的预赛和复赛选拔，18241名优秀选手脱颖而出，参与了市级决赛的角逐。

## 2、高校共青团主要动作

通过组织学生运动会、体育类社团、设施及课程建设推进等落实学生的体育锻炼活动。

### （1）运动会举办

 做为学生参与校园体育运动的传统项目，一般由团委和体教部门共同举办。高校也从从形式上和机制上对运动会进行了创新。**形式上增加运动会的趣味性，**如上海师范大学团委、学生联合会连续五年开展校园吉尼斯趣味比赛。传统的经典游戏滚铁环、丢沙包、跳山羊，新颖的团队游戏逆袭投篮、滚雪球、纸压板跳绳……这些由生活中简单易操作的体育竞技游戏集个人和团体于一体,成为了学生们趣味竞技的大舞台，还有传统的篮球、足球、羽毛球等竞技比赛也是热闹非凡。校园吉尼斯趣味比赛不仅促进了同学间的相互交流，也提高学生的身体和心理等素质，展示了学生个性和团队协作能力。**机制上拓展参与人群，**如复旦大学团委，充分发挥基层团组织的力量，组织院系师生运动会，舒缓科研压力，激发体育热情。如信息学院、物理系、管理学院等院系每年一度的运动会，由学生组织、教师参赛，在第一课堂之外，增进院系师生的交流。

### （2）体育类社团建设

社团类别覆盖足篮排田游水乒羽网和健身操（舞）等10大类。

社团发展目前呈现5种趋势：

A基于大学城的大学生体育社团发展模式，

B服务型大学生体育社团横空出世，

C阳光体育大联赛促进大学生体育社团“又好又快”发展，

D特色体育社团风靡上海高校，

E民族传统体育社团日渐升温。

社团建设4个思路：

A愿景管理: 为每一个成员设立一个光荣的愿景

B人心经营: 为每一个成员创造一个家的归属

C服务社会: 鼓励成员积极走出校门, 独立承担课题

D一脉相承: 打造长远规划的系统工程

希望在社团机制上有所创新，推动俱乐部制的建设；市级层面考虑成立体育类社团联盟，并结合教委的阳光体育大联赛使社团的活动、交流、比赛等专业化。

### （3）课程建设及锻炼硬件配套设施等的落实

**和教务部门对接**，如复旦大学团委积极推动落实去年校党代会中提出的关于增加研究生体育课课程与体育设施的提案。统筹协调校内体育资源，增列研究生体育课程为必修课；并将充分调用学校周边的商业体育资源，满足学生的体育运动需求。

**推动校园体育锻炼硬件设施建设**，如同济大学团委，建设校园步道，为学生争取更多室内活动场地等。

## 基层体育活动的开展

（1）复旦大学通过对体育类社团的大力支持、鼓励其代表学校参加比赛交流，增强社团荣誉感，提高校园凝聚力。不少成熟的体育类社团往往在组织架构和活动设置上均有相应安排，在校内组织联赛，推广普及度；对外组队比赛，参加校际交流。如棒垒球协会、无限排协、美式橄榄球协会等社团代表学校参加上海市和全国的大学生联赛，多次获得优异成绩。随着学校国际化程度不断提高，不少留学生深度参与到社团运作和比赛组织的过程中，担任核心球员和教练等职务，这些体育类社团也因此成为增强中外学生交流与联系的良好纽带。

（2）同济大学秉承“健康第一、以人为本”的大学生身体素质教育的核心理念，，校团委积极发挥组织动员优势，参与体育节活动的策划、执行。2013年，同济大学体育活动翻开新的篇章，经过同济大学第十四次校长办公会议决定，自2013年开始，学校每学期开学第二周的周二为“体育日暨体育节开幕日”，全校停课一天，鼓励学生走到户外参加体育锻炼。体育日当天活动的开展通过学生体育社团组织比赛、各院系体育活动项目、体育场馆体验等三种方式进行；通过积极利用社会的专业资源和学校体育场馆等有利设施、调动学生社团积极性，开展NTC千人健身操、“世界冠军教你攀岩”、水中飞鱼大赛等覆盖健身、足球、游泳、板球等体育类别的20余项主题活动，让全校师生走进体育运动，了解体育运动；通过学生会向全校学生发出“怀昔日之同济荣耀，锻今日之雄壮体魄，创明日可持续发展”的倡议书，号召全校同学“坚持体育锻炼，为创造更加美好的未来而强身健体”；我们组织全校各院系根据院系特色开展“便于学生参与和体验体育活动乐趣”的特色项目。同济大学团委充分利用嘉定校区的地域优势，结合团员的兴趣爱好，在校区内规划了“身心同济”校园步道，设置5公里、10公里等长度不一的步行线路，提倡团员青年每日参与健身活动，并将步道打造成为团学活动、校园文化、校史教育的又一阵地。许多独具同济品牌特色的体育文化活动也在不断举办着，如：“同舟杯”龙舟赛、“嘉驰杯”冬季长跑、图书馆登高比赛、万人万步健身走等广大团员青年喜闻乐见的活动。

（3）上海师范大学团委、学生联合会连续开展了校园吉尼斯趣味比赛。传统的经典游戏滚铁环、丢沙包、跳山羊，新颖的团队游戏逆袭投篮、滚雪球、纸压板跳绳等。这些由生活中简单易操作的体育竞技游戏集个人和团体于一体,成为了每年金秋时节学生们趣味竞技的大舞台，还有传统的篮球、足球、羽毛球等竞技比赛也是热闹非凡。校园吉尼斯趣味比赛不仅促进了同学间的相互交流，也提高学生的身体和心理等素质，展示了学生个性和团队协作能力。在上海师范大学的奉贤、徐汇两校区，有着20余个不同类别的体育社团：从传统的羽毛球、乒乓球、篮球、网球、排球等球类社团，到太极、跆拳道、空手道、剑道、女子防身术等中外武术社团，以及Vanvan瑜伽社、极速赛车社、QT桌游社、WE独轮车等新兴时尚体育类社团为大学生的日常体育活动提供了以兴趣为导向的最优选择。通过这些社团，同学们在一起训练、切磋，既提高了体育水平有增进了友谊，充分发挥了社团在体育活动中趣味性、竞技性、文化性、教育性等功能。随着智能手机的普及，越来越多的学生也开始注重科学健身。今天我走了几步？我消耗了多少卡路里？智能穿戴设备的兴起为科技健康提供了舞台。2014年上海师范大学团委将联合校工会在师生当中开展“我们一起走起来”的健康行走活动，通过建立健步协会，依托咕咚网的产品和网络，打造一个“双线立体”的运动娱乐社区俱乐部。为学生提供系统性的运动健康解决方案，重新定义每天的运动量，为自己带来更健康的生活方式，通过步数、距离、卡路里燃烧数字的不断变化，激励着大家一起走出健康！

（4）上海商学院通过开展每年一度的冬季长跑活动，有效提高大学生耐力素质、灵敏素质、速度素质，与此同时又可以锻炼人的意志和毅力。上海商学院冬季长跑活动从应急预案、鼓励倡导等方面拥有一套完整的机制，活动全面覆盖全校学生，设定每人140公里目标里程，班级班委带领，辅导员共同参与，形成校园一道风景线。由各二级学院面向全校师生开展篮球、足球、羽毛球、踢跳、拔河、多人多足等竞赛活动，学生在体育锻炼中、在运动中、在竞争中充分发挥自己的潜能，体现自己的力量，渐渐增强了自身竞争意识和顽强毅力；培养乐观精神和自信心，敢于竞争，敢于胜利，要求“改革自我、超越自我”等优良品行；培养自身良好的社会道德与合作精神；提高对社会的适应能力。在举办各类体育活动的同时，上海商学院团委大力支持校内体育类社团的发展，使得学生走向操场、走向阳光下、积极参加体育锻炼，普及学生体育文化知识，让更多的学生了解到了体育真正的内涵和魅力所在，让学生崇尚体育，培养终生体育的思想，树立参加体育锻炼的持久决心；学生体育活动选择的自主性、目标的指向性和行为的自觉性，同时养成大学生健康良好的心理品质、道德素养、文明行，大大地提高了实践能力和创新能力。

# 二、工作思考与工作机制

## （一）矛盾

**1、学生对于健康生活的渴望与体育教学资源的不足之间的矛盾**

养身健康类课程开设较少，就算有也略显枯燥；生活中缺乏教师引导健康生活理念，部分学生一味注重学习而忽视正常的作息规律，身体严重透支；学校教学资源有些，无法满足学生对于体育运动项目的多元化需求，一定程度上制约了学生的参与热情。

**2、学生多样的运动偏好与校园体育设施运行管理之间的矛盾**

针对大学生群体不同的运动偏好，高校应充分考虑本校学生的特点（如男女比例等），更科学地规划设计运动设施，相关维护应及时到位，尽可能实行差异化收费标准，真正让学生获益并成为使用主体。洗漱设施使用时段也应更合理。

**3、大学生体育类社团的生存现状与其功能定位之间的矛盾**

 体育社团作为体育爱好者们的俱乐部，作为课外体育教学的补充功能也应体现。学校应从场地、经费、指导教师上给予更大支持。体育类社团应从专业技术水平和自身规范运作两个方面加强，将自身打造成能吸引同学、能帮助同学、能持续发展的社团。

## （二）理念

**1、普及性**

倡导全员参与，活动项目不设准入门槛，让所有学生都有机会根据兴趣和专长来选择性参与。

**2、持久性**

倡导“我锻炼 我健康，我锻炼 我时尚”的生活理念和价值评判标准，而不以短平快的竞技类赛事组织为目的。

**3、内涵性**

体育运动与情感体验之间的交互作用，不仅会给心灵带来正能量，还会直接或间接影响到自身成就的实现。例如人格力量的培养、不懈追求卓越、团队协作力、对公平公正的尊重、对待胜利失败的态度、对多元文化的认识等等。

## （三）载体

**1、体育时尚化**

人物激励：“体育明星进校园”、政商人士成功范例、身边健身小达人。

**2、体育社交化**

知识普及：养身健康讲座、运动技巧授课、运动装备推广、网络论坛专区、新媒体宣传（微信、微博）、智能穿戴设备实时分享。

赛事组织：阳光体育大联赛、复旦交大巅峰对决。

**3、体育公益化**

氛围营造：“一个鸡蛋的暴走”、百日千里、健康跑。

## （四）机制

**1、横向牵动**

与教委、体育局的密切合作，建立工作联席会议制度，通过定期例会了解大学生体质并部署相关工作，确保各项工作有序、高效开展。

**2、上下联动**

突破原有校、班、人三层联动的工作格局，倡导以社团、寝室、实验室、工作小组为单位，随时随地开展运动。学生自发形成的青年自组织如起床协会等，也在高校中逐步孕育而生。

**3、内外互动**

大学生体育社团在整合体育资源的同时也积极寻求社会体育资源,与民间青年社会组织对接, 用共同的兴趣爱好搭建合作的平台。同时基于上海的大学城模式，跨校互动活动也日趋活跃。

**4、新老带动**

海外交流的同伴、留学归国师兄师姐将国外每日健身的生活习惯引入到同学群体中。

# 三、关于近期重点工作的介绍

## 《2014年上海市大学生“百日千里”运动健身主题活动》的介绍。

为帮助和促进大学生积极参加体育运动、增强身体素质，贯彻落实团中央、教育部、体育总局、全国学联开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的相关精神和要求，策划了本活动。

我们从形式简单，开展方便，参与面广为出发点设计活动，最终选择跑步这项逐渐兴起于年轻人的运动做为切入点。

 本次活动的几个特点：

### 1、体现思想引领的作用：

以学校、学院、社团等为单位，培养集体荣誉感，引导社会主义核心价值观，体现公平、公正、公开。活动形式新颖，通过设置虚拟目的地，参与的同学根据行走里程，计算虚拟路程，暑期选拔同学进行经典红色路线暑期社会实践（如嘉兴、井冈山、遵义等）或环保主题社会实践（如重建香格里拉古城）。

### 2、注重三化：

 此次活动注重时尚化、社交化与公益化，使同学能更加主动的参与到活动中，从而更好地达到“强健青年学子体魄”的目的。

1. **时尚化：**对体育活动进行包装，把握当代大学生崇尚个人英雄主义的心理，对校园体育达人进行包装，通过评选“校园健身达人”、举办现场分享会等方式引领校园内风气，让同学们将体育锻炼当做一种风尚，更加主动的参与其中；
2. **社交化：**本次活动通过手机APP、新媒体平台及智能穿戴设备的使用，建立高校跑步运动社区，实时记录学生的运动状态和运动积累，并保存到云端，通过网络社区、社交工具等进行分享，并同时分享锻炼成果、健身心得等，有意识的培养一批运动达人，来形成同学课外锻炼的领跑群体。在此其中，进一步细化不同类型学生对不同层次体育锻炼的诉求，使具有同样诉求的同学组成“结伴运动小组”，通过组内成员互相监督、互相鼓励的方法促使同学们能够长期坚持体育锻炼；
3. **公益化：**通过实现力所能及又非举手之劳的目标，引导同学为一个健身目标坚持，并获得一定的荣誉或者奖励，同时把奖励和公益项目结合起来，实现课外锻炼的公益化。如同学若能在100天内达到行走500公里的目标，则可以兑换一棵树苗，栽种在黄浦江边，为绿化事业做贡献。

### 3、注重三性：

**（1）普及性：**通过校园海报、校内报纸杂志等传统媒体方式，结合校园大屏幕、微博、微信、人人网等新媒体方式，配合以社团讲座、招新等宣讲活动等方式开展校园立体宣传，旨在发动引导大部分同学参与到活动中来；

**（2）趣味性（娱乐性）**：从活动形式上进行创新，邀请体育明星、校园运动达人等和大学生一起跑步；举办“健康彩虹跑”等趣味体育活动（在活动跑步期间，在不同距离设置“彩虹点”，向经过此点的同学们抛洒彩色粉末，若能成功到达终点，则可成为“彩虹健康人”）等活动，增加跑步的趣味性，调动更多大学生参加锻炼的积极性；

**（3）持久性：**“百日千里”活动的主要目的在于让更多的大学生养成体育锻炼的习惯，达到“每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标。

### 4、引入社会资源开展活动

引入文汇报、光明集团做为承办方，借助文汇报在传统媒体上的优势以及光明集团的资金投入，同时，文汇报在近几年举办了富有特色的“微电影”大赛，积累了不少爱好者的参与，其中不乏大学生爱好者，通过他们拍摄关于活动的视频，更贴近学生生活，更有亲和力、可信度，对于活动的宣传推广和更广泛的发动参与人群，也为下一阶段把活动从大学生面向所有青年推广打下了基础。